

Marisa Gaggl

Ich bin frei!

Selbstliebe



www.tredition.de

© 2020 Marisa Gaggl

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-17283-8

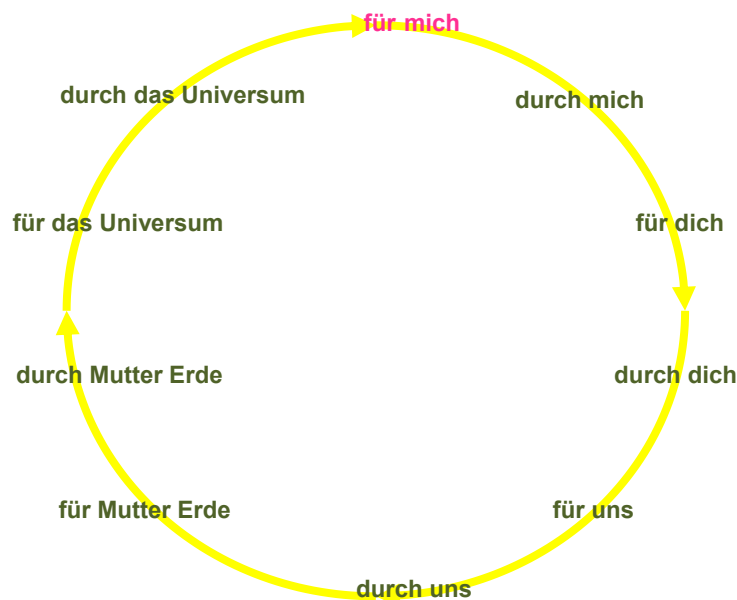
e-Book: 978-3-347-17284-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für dich!

Vorwort

Die innere Freiheit hat ihren Ursprung in der Liebe zu sich selbst. Nur wenn die Selbstliebe die Basis unseres Lebens ist, kann sich die innere Freiheit entfalten. Der Leitgedanke: „Wenn's den Kindern/den anderen gut geht, geht's mir auch gut“, ist fernab jeglicher göttlichen Selbstliebe. „Ich schau auf mich und meine Bedürfnisse und aus dieser inneren Zufriedenheit heraus kümmere ich mich in Liebe um meine Familie und meine Mitmenschen“, ist die Reihenfolge, die dem universellen Gesetz entspricht:



Es ist an der Zeit, sich nicht nur an irdische Gesetze zu halten, sondern sich auch der universellen Gesetzmäßigkeiten gewahr zu werden und diese in Liebe und aus Liebe zu sich selbst zu befolgen.

Hierfür ist es allerdings unabdingbar, auf sein Herz zu hören, seine eigenen Bedürfnisse zu kennen und zu erfüllen, sich selbst zu achten und gerecht zu sein und alle Ebenen, Teile und Aspekte des irdischen Seins zu kennen.

Weise Worte wie: „Hör auf dein Herz!“, helfen nun mal nicht, wenn man die Stimme des Herzens gar nicht hört oder versteht!

Warum höre ich mein Herz nicht? Wie wird die Stimme des Herzens für mich wahrnehmbar? Und wie kann ich meine Herzensimpulse lebendig ausgestalten?

Dieses Buch bietet die Möglichkeit einer *herzerfrischenden*, verjüngenden Entdeckungsreise zu seinem ureigenen Kern, zum wahren Selbst.

Zur Verwendung des Buches:

Dieses Buch kann vom Anfang bis zum Ende oder auch nur auszugsweise gelesen werden. Eine Variante wäre, das Buch in die Hand zu nehmen, an eine Fragestellung zu denken (beispielsweise: „Worauf soll ich in meiner jetzigen Lebensphase meinen Fokus legen?“, „Was ist die Ursache für meine emotionale Reaktion?“, „Warum gehe ich bei diesem Thema oder bei dieser Problematik in Resonanz?“, „Wovon ist mein Herz, das Thema XY betreffend, überlagert?“) und eine beliebige Seite aufzuschlagen, die dann als Antwort, Impuls und/oder Hilfe dienen darf.

Marisa

INHALTSVERZEICHNIS

Bewusstheit	11
Übung im Alltag	11
„Ist das richtig oder falsch?“ (Kopf) versus „Ist das für mich passend und rechtens?“(Herz)	13
Selbstliebe	14
Selbsterkenntnis	16
Wovon kann das wahre Selbst überlagert sein?	16
Das innere Kind und das Ego liebevoll integriert	17
Herzenswünsche und Sehnsüchte	20
Erwartungen, Forderungen und Ansprüche	22
Übernommene Glaubens- und Verhaltensmuster und Glaubenssätze	26
Übernommene oder selbstauferlegte Gebote, Verbote und Verpflichtungen	29
Angst	35
Widerstand	39
Ablehnung	41
Wille und Widerwille	41
Verstand	43
Gefühle	44
Geld als materielle Beschränkung	46
Wissen	48
Die Bereitschaft und die Offenheit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber	48
Selbstreflexion	49
Loslassen und Auffüllen	51
Imaginieren	53
Selbstlüge	55
Selbstbestimmung	56
Schönes – wahres Schönes	57

Die Liebe zum Körper	59
Die Rolle des Körpers bei Überlagerungen des wahren Selbst	60
Selbstwert	63
Selbstanerkennung und Selbstwertschätzung	65
Selbstwürdigung	67
Selbstachtung	69
Grenzen setzen	69
Die ureigenen Bedürfnisse	71
Selbstgerechtigkeit	74
Selbstzufriedenheit	77
Im Fluss bleiben	78
Reinheit und Klarheit der Sprache und der Gedanken	78
Fokussieren, Loslassen und Vertrauen	81
Mit Dankbarkeit den Kreis schließen	82
Herzensagitation	83
Klarheit in der Unterscheidung, was ist meines und was ist von außen	83
Die Unabhängigkeit der Lebensfreude	85
„Um Hilfe muss gebeten werden“	86
Bodenhaftung	88
Unmögliches möglich machen	89
Hingabe an das Leben	91
EXTRATEIL	93
Vom „Ich“ zum „Du“	93
Die Kinder von heute	96
DANKSAGUNG	99

Bewusstheit

Ein essentieller Bestandteil der Arbeit in unserem Inneren, und somit auch der Selbstliebe, ist die Bewusstheit.

Bewusstheit verlangt Präsenz, Gegenwärtigkeit, im Hier und Jetzt sein mit seinem Herzen! Nicht mit seinem Kopf, seinem Verstand, so wie es gang und gäbe ist, und durch die Gewohnheit zum Automatismus des Lebens geworden ist.

Bewusst ein- und ausatmen, dabei den Herzschlag spüren und die eigene Kraft im Bauch wahrnehmen, durch die man Stabilität und Standfestigkeit bekommt; dadurch verlegt man den Fokus vom Kopf hinab zum Herzen. Und aus diesem Herzbewusstsein kann alles bewusst erlebt werden. Diese neue, aus der Liebe entsprungene Lebensauffassung braucht Übung im Alltag, Selbstdisziplin und Achtsamkeit sich selbst gegenüber, damit sie allmählich die Diktatur des Kopfes in Liebe ablöst.

Beispiel: Wie bewusst und gegenwärtig ist man, wenn man durch den Wald joggt und dabei mittels Ohrstöpsel Musik hört? Nimmt man die Waldluft bewusst wahr? Hört man das Laub rascheln oder das Zwitschern der Vögel? Sieht man die unterschiedlichen Grünnuancen des Waldes? Riecht man die Waldluft? – Kann man sie vielleicht sogar schmecken? Fühlt man, welche Kraft ein Baum in sich birgt?

Das Berufsleben lehrt uns, verschiedene Dinge so rasch wie möglich zu erledigen und am besten mehrere Dinge zeitgleich zu meistern. Dabei geht jedoch der Fokus auf das Wesentliche verloren und man verkennt die Schönheit der Einfachheit, der Alltäglichkeit, und vieles wird unbewusst für selbstverständlich erachtet. So darf zumindest in der Freizeitgestaltung wieder das *Reduzieren* versucht werden, um die Wahrnehmung und die Sinne zu sensibilisieren und zu verfeinern. Eine differenziertere Wahrnehmung ist in weiterer Folge bei der Eigenwahrnehmung und der Selbsterkenntnis sehr hilfreich.

Übung im Alltag

Zweifellos können gewisse Praktiken, wie zum Beispiel Yoga, Meditieren, Pilgerreisen oder andere Methoden des heutigen Zeitgeistes dabei behilflich sein, mehr Bewusstheit und Achtsamkeit in sein Leben einfließen zu lassen; nur zwingend notwendig sind sie nicht.

Zu sein oder das wahre Selbst (der Seelenanteil, die eigene Göttlichkeit) zu leben, ist das bewusste Leben allorts, zu jeder Zeit und in Interaktion mit seiner Umwelt. Bewusstes Leben mit allen seinen Ebenen (körperliche, emotionale, mentale, geistige, seelische) passiert im Alltag, genauso wie in Ausnahmesituationen, alleine, wie auch in Gesellschaft. Bewusstheit ist alltagstauglich und bestenfalls dauerpräsent!

Aus diesem Grund ist es zum Beispiel eine relativ leichte Übung, einfach einmal *bewusst* Zwiebel zu schneiden, seine Haare zu frisieren, zu grüßen oder sich zu bedanken. Denn das

ist Alltag! Natürlich kann man auch meditieren; - hervorheben möchte ich hier besonders die *Gleichwertigkeit* der Tätigkeiten! Egal ob Yoga, Vorträge halten, musizieren, Kinder betreuen, Rad fahren, trinken, essen, sprechen, schweigen, Rasen mähen... – allein auf die Bewusstheit und Gegenwärtigkeit kommt es an: „Ich bin ganz bei der Sache, die ich jetzt mache.“ Und nichts von alledem ist besser oder schlechter, ausschlaggebend ist einzig und allein das bewusste im Hier und Jetzt Sein, welches das eigene Seelenlicht zum Erstrahlen bringt; das eigene Licht für sich selbst, durch sich selbst für andere, durch andere für uns, durch uns für Mutter Erde und durch Mutter Erde für das ganze Universum.

Denn aufgrund des eigenen Lichtes erhellen wir unsere Umgebung wie eine Taschenlampe und bieten dadurch anderen die Chance, ihr flackerndes Seelenlicht ebenfalls stärker erstrahlen zu lassen. Und wenn keiner diese Chance am Schopfe packen mag, so wird allein durch die Bewusstheit über die eigene Lichtquelle und basierend auf dem unsichtbaren Miteinander-Verbunden-Sein Licht und Liebe potenziert, erhöht und verstärkt und trägt damit zur bewussten Lichtdurchflutung des ganzen Universums bei.

„Ist das richtig oder falsch?“ (Kopf) versus „Ist das für mich passend und rechtens?“ (Herz)

Oft stellt man sich Fragen wie: „Ist das richtig, was ich mache?“, oder: „War das falsch von mir?“ Bei diesen richtig-oder-falsch-Fragestellungen dominiert der Kopf mit seinem unbedingten Erfordernis nach Bewertung. Nach Bewertung von gut-oder-schlecht, von richtig-oder-falsch, von lieb-oder-böse, von schlimm-oder-brav.

Diese Kopf-Fragen und Bewertungen bringen jedoch die eigene persönliche Entwicklung nicht voran. Denn für das Vorankommen elementar ist die Akzeptanz. Und die Akzeptanz als Urbasis der Liebe kennt kein „richtig“ und kein „falsch“. Das, was ist, ist.

Aufgrund des freien Willens der Menschen stehen jedem zu jedem Zeitpunkt viele unterschiedliche Wege und Lösungen zur Verfügung.

Aus göttlicher Sicht wird jeder Weg und jede Lösung, die basierend auf dem freien Willen der Menschen getroffen wird, akzeptiert. Alle Wege sind „richtig“!

Die Frage aus dem Herzen darf daher lauten: „Welcher Weg, welche Lösung, ist für mich und meinen Seelenweg passend und rechtens?“

Daraus folgen Antworten, die dem eigenen wahren Selbst gerecht sind, die hilfreich für die Unterscheidung von: „Was oder wer ist für mich passend und rechtens, und was oder wer nicht?“ sind und die uns stets entsprechend unserer ureigenen Seelenziele den Weg weisen.

Wichtig ist zudem die klare Unterscheidung von Kopf und Herz. Jedoch keine Trennung! Kopf und Herz dürfen und sollen miteinander verbunden sein und bleiben. Gewiss dürfen auch alle Kopf-Fragen beantwortet werden; in der Bewusstheit darüber, dass sie Kopf-Fragen sind.

Diese Klarheit und Bewusstheit in den Fragestellungen, vor allem dann, wenn man „innere Dialoge“ führt, sich selbst reflektiert oder eigene Ziele verfolgt, ist äußerst wertvoll, da sie den Fokus auf sich selbst und auf das Wesentliche lenken. Denn erst wer lernt, klare, präzise Fragen zu formulieren, hat die Möglichkeit, klare Antworten zu erhalten. Egal, ob von seinen Mitmenschen oder aus dem Inneren seines Herzens.

Selbstliebe

Die Selbstliebe ist der Grundstock unseres Seins. Sie ist unser aller gemeinsamer Lebensursinn. Sie sollte das Fundament unseres Schöpferturns sein, der Born aus dem alles herausfließt, gedeiht und wächst und uns hierbei auch gleichzeitig nährt.

Wie erreiche ich es, aus der wahren Liebe zu mir selbst zu leben?

Die Werkzeuge dafür sind Selbsterkenntnis und Selbstreflexion. Ist man bereit, diesen Weg zu gehen, so vermag die Selbsterkenntnis anfänglich allerhand an Schmerz und Grauen ans Licht zu bringen, schlussendlich allerdings kuren Erfüllung, Freude, Lebendigkeit und Lebenskraft jeden abgeschlossenen Entwicklungszyklus.

Zu seinem Innersten vorzudringen ist Arbeit und verlangt das Anschauen der eigenen Schattenseiten. Eine spannende, zuweilen auch schmerzhaft, erfrischende und verjüngende Reise zu seinem wahren Selbst ist dieser „Urfassung Selbstliebe“ innewohnend, die einen immer wieder aufs Neue wie Phönix aus der Asche auftauchen lässt und mit glückseligen Momenten beschenkt.

Die Liebe zu sich selbst fundiert auf einem reinen(!), klaren Zugang zu sich selbst, aus dem heraus man seinen ureigenen Impulsen – ohne sie verstehen zu wollen – im Urvertrauen und in Hingabe folgt.

Die Selbstliebe umfasst alle Bereiche unseres Seins. Körper, Geist und Seele. Welches übernommene Gedankengut, Strukturen und Muster tun mir gut? Welche Künste machen mir Freude? Welche Lebensmittel vitalisieren und versorgen meinen Körper mit Nährstoffen? Inwieweit lasse ich mich von äußeren Einflüssen („Das machen alle!“, „Das ist gerade in Mode!“) leiten?

Man tut das, was einen erfreut und einem guttut in allen Lebensbereichen. Denn der wahrhaftige Antrieb, die Triebfeder, ist die Lebensfreude! Unabhängige, unbändige, unerschütterliche Lebensfreude, die ein unvergleichliches, wunderschönes, inspirierendes Lebensgefühl verleiht.

Hilfreich wäre, sich öfter am Tag Fragen zu stellen wie etwa: „Tut mir das gut?“, „Was tut mir jetzt gut?“, „Was erfüllt mich jetzt mit Freude?“. Keine Sorge, das hat nichts mit Egoismus zu tun – sofern die Antworten aus seinem Inneren kommen! Stets Obacht, wieviel Ego, wieviel Verstand oder der eigene Wille/Widerwille dabei eine Rolle spielen. Wir sind ein diffiziles göttliches Meisterwerk, bestehend aus mehreren Ebenen und unterschiedlichen Anteilen.

„Hör auf dein Gefühl!“, ein wahrer Satz, der aber nicht für jeden Menschen zu jeder Zeit passend ist. Zum einen kann es sein, dass man aufgrund seiner persönlichen Entwicklung noch nicht soweit ist, seine Gefühle wahrzunehmen, und zum anderen ist man vielleicht gar kein so ausgeprägter „Gefühlsmensch“. Vielleicht besteht die eigene Sensitivität in anderen Bereichen. Ist man hellhörig? – Hört man assoziativ zu bestimmten Situationen oder

Menschen Klänge/Töne/Melodien? Oder erscheinen - verknüpft mit Fragestellungen, Themen, Menschen oder Begebenheiten - innere Bilder, nimmt Gerüche wahr oder man *weiß* einfach?

Körperliche Zeichen, die auf die Wahrhaftigkeit eines Themas hindeuten, können zum Beispiel auftretende „Gänsehaut“ sein, ein Grummeln im Bauch, Gähnen, starke Müdigkeit, ein bitterer Geschmack, Übelkeit oder Aufstoßen. Diese körperlichen Signale können zudem ebenfalls beim Loslassen eines Themas auftreten.

Andere Anzeichen bezüglich der Wahrhaftigkeit sind auftretende Emotionen bei einem Thema, wie auch die *Resonanz des totalen Nichts*.

Die Resonanz des totalen Nichts versus *keine Resonanz*: *Keine Resonanz* auf ein Thema zu haben, bedeutet, dass es dieses Thema betreffend nichts oder nichts mehr gibt, mit dem man sich noch zu beschäftigen hat. Es gleicht dem Gefühl einer freien, offenen, inneren, liebevollen Stille. Demgegenüber steht die *Resonanz des totalen Nichts*; dabei macht sich innerlich ebenso Stille bemerkbar, allerdings ist diese innere Stille vehement, fest, steif und starr. Eine Stille, die nur aus einem Grund vorhanden ist – weil man sich eine Art „Schallschutzmauer“ drumherum errichtet hat. Es handelt sich dann dabei um Teile oder Aspekte des wahren Selbst, die man massiv abgeschottet oder abgespalten hat, und die darauf warten, dass man sich wieder mit ihnen verbindet.

„Hör auf dein Herz!“, „Tu das, was dein Herz dir sagt!“, diese Ratschläge sind zwar wahr und weise, aber zeitweise auch super unpraktisch, wenn das Herz keine Antwort gibt, es quasi stumm ist, oder aber mehrere gegensätzliche Antworten auf einmal aus seinem Herzen hervorströmen.

Aufgrund dessen ist es erforderlich, dass man erkennt, *warum* man sein Herz *nicht* hört, *nicht* wahrnimmt. Zudem ist die Differenzierung der eigenen inneren Stimmen ein weiterer essentieller Part der Eigenentwicklung. – Nimmt man die Stimme des Herzens oder des Egos wahr? Oder ist es die Angst oder die Ablehnung, die aus mir spricht?

Um hierbei mehr Transparenz, Durchlässigkeit und Licht ins Dunkel zu bringen, hilft die Selbsterkenntnis.

Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis bedeutet, sein wahres Selbst zu erkennen sowie auch seine ureigenen wahrhaftigen Ziele im Leben. - Und auch alles an sich selbst erkennen, was dieses wahre Selbst abdeckt, zudeckt, umhüllt, verhüllt, verschleiert, ja nahezu erstickt.

Doch wie erkenne ich mich selbst? Wie erschaffe ich mir einen reinen, klaren Zugang zu mir selbst?

Indem man zuallererst „entrümpelt“. Alles, was das wahre Selbst überlagert, darf erkannt, akzeptiert und losgelassen werden, um sich anschließend selbst in all seiner Pracht zu erkennen, wiederzuerkennen und diesen inneren Glanz, diese innere Freiheit, in die Welt strahlen zu lassen.

Wovon kann das wahre Selbst überlagert sein?

Das wahre Selbst kann von prägenden Kindheitserinnerungen und -erfahrungen, Traumata, einschneidenden Lebenserfahrungen und/oder Erlebnissen, übernommenen Wertvorstellungen, von Angst, Widerstand, vom Willen und von Gefühlen wie Eifersucht, Neid, Scham, Zorn, Wut, Traurigkeit, etc. überlagert sein.

Hervorheben möchte ich, dass alles Übernommene ausnahmslos in gleicher Weise und im selben Maß menschlich ist. Dies sind Aspekte, die dem Menschsein zugehörig sind, mit denen wir teilweise aufgewachsen und erzogen worden sind, die wir verinnerlicht haben und denen wir auch – wann auch immer, ob bewusst oder unbewusst – zugestimmt haben und/oder die wir gutgeheißen haben. Und das ist selbstredend vollkommen in Ordnung und richtig! Doch darf man sich sehr wohl fragen, ob dies aus heutiger Sicht immer noch zu einem passend ist, einem dienlich und rechtens ist.

Manche davon dürfen akzeptiert (auch wenn sie einem nicht gefallen!) und losgelassen werden. Andere wiederum bedürfen der Aufmerksamkeit und des rechten Platzes in einem selbst, so wie dies beim inneren Kind und beim Ego der Fall ist.

Ein Beispiel: Georg

Schon von klein auf macht Georg die Erfahrung, dass seine Mutter sich sehr oft benachteiligt fühlt (egal, ob es auch tatsächlich so ist, einzig und allein das Gefühl der Benachteiligung ist ausschlaggebend!). Georg bemerkt, dass seine Mutter, immer wenn sie das Gefühl hat, benachteiligt zu sein, traurig und wütend wird. Also keine angenehme Stimmung, die in solchen Momenten in der Familie verbreitet wird. Unbewusst möchte der kleine Georg seiner Mutter dieses Gefühl der Benachteiligung abnehmen, in der kindlichen – meist unbewussten – Hoffnung, dass solche Situationen zukünftig nicht mehr aufkommen

werden. Das heißt, er will und wünscht sich, dass er dieses Gefühl seiner Mutter übernimmt. Und so passiert es dann, dass der kleine Georg, und in weiterer Folge auch der erwachsene Georg, dieses Gefühl der Benachteiligung unbewusst, als „Herzenswunsch und als Wille, benachteiligt zu sein“, mit sich rumschleppt.

Nach ausreichend gesammelten Erfahrungen mit diesem Gefühl im „Rucksack“, merkt Georg unbewusst oder bewusst, dass dieses Gefühl keineswegs angenehm ist und entwickelt dagegen einen Widerstand und eine Ablehnung, vielleicht sogar auch Angst. Und natürlich können auch der Herzenswunsch, die Sehnsucht und der Wille nach Gerechtigkeit hinzukommen.

Das was man aussendet, erhält man auch. In diesem Fall wird „Benachteiligung“ ausgesendet. Hat man dieses übernommene Gefühl (samt Herzenswunsch, Wille, Angst, Ablehnung und Widerstand) erkannt und losgelassen, wird man das Leben, Situationen, Begebenheiten und Menschen aus einem anderen Blickwinkel betrachten können und Benachteiligungen werden schwinden.

Dieses Beispiel zeigt, wieviel im kindlichen Alter unbewusst übernommen werden kann und verdeutlicht zudem das Ineinandergreifen unterschiedlicher Aspekte, in diesem Fall den Herzenswunsch und den Willen, benachteiligt zu werden sowie den Herzenswunsch und den Willen nach Gerechtigkeit, der Ablehnung und dem Widerstand gegenüber dem Benachteiligt-Werden und der Angst davor, immer wieder aufs Neue benachteiligt zu werden.

Folgend nun die mir wichtig erscheinenden Aspekte, von denen das wahre Selbst überlagert werden kann, näher ausgeführt.

Das innere Kind und das Ego liebevoll integriert

Ist es unser inneres Kind, welches uns zu schaffen macht, so ist es unsere Pflicht(!) ihm zuzuhören, seine Bedürfnisse zu befriedigen und ihm einen liebevoll gestalteten Platz in unserem Herzen zu geben. Wie? Indem ich einen stillen, ruhigen Ort auswähle, mir ausreichend Zeit nehme und mich selbst in die Zeit der eigenen Kindheit zurückversetze. Was sehe ich da? Bin ich glücklich? Fröhlich? Traurig? Wütend? Enttäuscht? Was hätte ich gerne als Kind gehabt? Ein bestimmtes Spielzeug? Mehr Aufmerksamkeit? Mehr Zuwendung? Eine Umarmung? Anerkennung? Trost? Verständnis? Gesehen und beachtet werden? Geborgenheit und Zärtlichkeit? Hätte ich gerne mehr Grenzen gesetzt bekommen? Egal, was sich das innere Kind wünscht, diese Bedürfnisse dürfen nun gestillt werden.

Wünscht es sich, gestreichelt zu werden, dann darf es vor dem eigenen inneren Auge von Ihnen selbst als Erwachsener gestreichelt werden - umarmen Sie es oder nehmen Sie sich einfach bloß Zeit: Zeit, um nebeneinander zu sitzen, Zeit zum Spielen und Herumtollen, Zeit, um liebevoll den Geburtstag zu feiern oder Zeit für einen Ausflug. All das darf in Liebe visualisiert werden und vor dem geistigen Auge geschehen.

Hätte es so gerne einen Teddybären, dann darf man sich getrost auf den Weg in einen Spielzeugladen machen, um das Stofftier zu kaufen. Ja, auch ein Erwachsener darf Stofftiere besitzen, und schon überhaupt ein Erwachsener, der erwachsen genug ist, sich bewusst mit dem inneren Kind zu befassen.

Würde es gerne ein Kinderbuch vorgelesen bekommen? Auch für dieses Bedürfnis gibt es eine Lösung. Kinderbücher aus alten Kisten hervorholen, wenn nicht vorhanden, kaufen oder ausborgen, und lesen!

Und das alles darf nicht bloß einmal von statten gehen, sondern regelmäßig, ein Leben lang. Das innere Kind ist ein gleichberechtigter, gleichwertiger Teil von uns selbst. Mit

Bedürfnissen, die die unseren sind! Die wir ernst nehmen und erfüllen dürfen. Weil jeder Mensch es sich selbst wert sein darf, die eigenen Bedürfnisse selbst zu erfüllen und sich dafür genügend Zeit zu nehmen!

Kind sein ist nicht unreif oder lächerlich, sondern der Baustein, auf dem unser Erwachsenenleben basiert! Dieser Blickwinkel zeigt die enorme Wichtigkeit der eigenen Kindheit und den Bedarf, dem inneren Kind (wie auch allen anderen Kindern!) wertschätzend und respektvoll zu begegnen und die Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Um alles „Unglücklich sein“ und um alle Verletzungen aus der Kind-Vergangenheit zu heilen, darf man die Möglichkeit nutzen, sich als Erwachsener nochmals ausgiebig und mit all seiner Liebe um das innere Kind zu kümmern und mit allem Notwendigen zu versorgen. Auf diese Weise wird der Baustein „Kind sein“ verändert sowie in weiterer Folge auch alle anderen Bausteine.

War es vorher vielleicht eher traurig, hockte es versteckt in einer Ecke, so strahlt es nach der eigenen Zuwendung wieder frei und kindlich zufrieden. Und dieses Strahlen, diese strahlenden Kinderaugen, wirken auch auf uns als Erwachsene.

Die eigene, durch uns selbst geheilte Kindheit durchwirkt uns auf allen Ebenen und bringt kindliche Freude und Frische zum Vorschein.

Arbeitet man mit seinem inneren Kind oder beschäftigt man sich mit prägenden Kindheitserfahrungen, so bedarf es einer bewussten Herangehensweise, welche die **Unterscheidung zwischen „Kind“ und „erwachsene/r Tochter/Sohn“** beachtet!

Ein Beispiel:

Ein Mann versetzt sich vor dem inneren Auge in die eigene Kindheit zurück und lässt Erfahrungen, in denen der Vater nur Unverständnis und Missbilligung für das Handeln des Kindes hatte, nochmals Revue passieren. Indem er sich mit dem inneren Kind beschäftigt, diesem Verständnis für die Enttäuschung und Wut ob der Missbilligung des Vaters entgegenbringt und das kindliche Handeln im Nachhinein als Erwachsener würdigt, können solche Erfahrungen heilen. Ergänzend darf man sich selbst dafür verzeihen, dass man für diese Erfahrung zur Verfügung gestanden ist, auch seinem Vater darf man verzeihen. Zudem dürfen alle Gefühle, wie etwa Wut und Enttäuschung, gegenüber dem Vater losgelassen werden. So hat man als erwachsener Sohn diese Verletzung des eigenen inneren Kindes geheilt.

Widerfährt diesem Mann im Hier und Jetzt wiederum Unverständnis und Missbilligung des eigenen Vaters (oder auch seiner Mitmenschen), sind Achtsamkeit und Bewusstheit angezeigt! Denn obwohl diese Kindheitsverletzung geheilt worden ist, war diese Verletzung eine lange Zeit *unbewusster und prägender Begleiter* im eigenen Leben. D.h.: Nicht unbewusst in die Falle tappen und im Jetzt als eigenständiger Mann plötzlich wieder als wütendes oder enttäuschtes Kind reagieren, sondern sich durch Bewusstheit von diesem Sog aus der Kindheit befreien und dem Vater (oder seinen Mitmenschen) als erwachsener Sohn (Mann) und nicht als Kind gegenüberreten!

Man ist ein Leben lang Tochter oder Sohn seiner Eltern, aber nicht ein Leben lang Kind! Wieviel Macht übt ein Elternteil, bewusst oder unbewusst, aus? Stelle ich mich noch als Kind zur Verfügung oder bin ich bereit, die Rolle als Kind loszulassen und die Rolle als erwachsene/r Tochter/Sohn anzunehmen? Wer oder was hindert mich daran?

Jede Heilung der Verletzungen aus der Kindheit ist ein wichtiger Teil des notwendigen Abnabelungsprozesses von den Eltern. Und ja, viele Erwachsene begegnen einander in unterschiedlichen (kindheitsrelevanten) Lebensbereichen aufgrund ihrer Unbewusstheit und nicht geheilten Kindheitsverletzungen noch als Kinder, nicht jedoch als eigenständige erwachsene Persönlichkeiten. Das Erkennen, Akzeptieren und Loslassen helfen bei der

bewussten Heranreifung zu eigenständigen Persönlichkeiten auf allen Ebenen und beim liebevollen bewussten Abnabeln.

Ebenso hat das Ego seinen rechten und berechtigten Platz in uns selbst. In unserem Herzen liebevoll behütet gilt es allerdings, darauf zu achten, es ins rechte Licht und ins rechte Maß zu rücken. In regelmäßigen Abständen ein Auge darauf zu werfen, ob es vielleicht nötig ist, es zu stutzen oder größer werden zu lassen. Manche Egos haben die Angewohnheit, sich von Zeit zu Zeit aufzublähen wie ein großer Heißluftballon, andere hingegen neigen dazu, sich in ein Erdloch zu vergraben.

In diesen Fällen steht es an, sich dem Ego zuzuwenden. Ist es zu groß, legt es zu viel Aufmerksamkeit auf das Ausfassen von Anerkennung von außen, drängt es sich in den Mittelpunkt, stellt es sich über das eigene Herz, so kann man es vor seinem inneren Auge in seine Arme schließen und ihm die Zuwendung zuteilwerden lassen, die es gerade benötigt. „Ja, ich sehe dich. Ich verstehe dich. Du bist wirklich toll. Ich bin stolz auf dich.“ So, oder so ähnlich könnte der innere Dialog mit dem Ego ablaufen.

Ist das Ego dementgegen zu klein, unterwürfig und gleicht annähernd dem Bild des grauen Mäuschens, ist es angebracht, es zu stärken. Wiederum vermag man dies bewusst vor dem inneren Auge auszuführen, indem das Ego den scheinbaren Unwert, die Belanglosigkeit, Nutzlosigkeit und Unwichtigkeit loslassen darf, und im Gegenzug dazu darf dem eigenen Ego sein Wert, seine berechnete und wichtige Rolle und seine Gültigkeit zugestanden und eingeräumt werden.

Unsere Aufgabe beim Ego ist, es zu öffnen, für alles! Ein blockiertes Ego führt zum sprichwörtlich „angekratzten Ego“. Das heißt, das Ego darf geöffnet werden - beispielsweise für das Gefühl der Benachteiligung oder für das Gefühl, im Mangel zu sein, kinderlos zu sein, für alles Neue, für Schreckliches, für das Sterben, für Ungerechtigkeiten, für den Mangel an Verständnis, an Anerkennung, an Beachtung, an Wertschätzung für sein Tun, für das zufrieden und glücklich sein, für Freude, für das Gefühl, satt und reich auf allen Ebenen zu sein, ...

Warum soll ich mein Ego für „Schreckliches“ und für vieles andere öffnen?

Weil das Ego nicht der entscheidende Faktor im Leben ist, sondern das Herz. Das bedeutet, dass das Herz alle Entscheidungen übernimmt, auch die Entscheidung, Stopp zu sagen oder notwendige Grenzen zu ziehen, bevor einem tatsächlich „Schreckliches“ widerfährt.

Nimmt das Ego diesen Platz als Entscheidungsträger ein, so führen wir ein Leben aus dem Ego und nicht aus dem Herzen, auch dann, wenn unser Herz die gleichen Entscheidungen treffen würde.

Mit dem Öffnen des Egos für tatsächlich alles, erhält das Herz das Steuerrad für das Leben zurück, für Jas und Neins auf Basis reiner Liebe, versehen mit der ureigenen Schwingung des Herzens.

Wie öffne ich mein Ego?

Mithilfe von regelmäßiger Selbstreflexion, Selbstbeobachtung und mit Achtsamkeit und Bewusstheit im tagtäglichen Leben.

Beispiel Georg fortgesetzt:

Obwohl man dieses Gefühl der Benachteiligung losgelassen hat, ist man nicht zur Gänze von diesem Kindheitsbrocken befreit. – Immer noch quillt Ärger und Wut heraus, wenn man scheinbar oder tatsächlich benachteiligt wird.

Dann darf man das Ego für dieses Benachteiligt-Sein öffnen, indem man sich selbst „füttert“, beispielsweise mit einem inneren Dialog, bei dem man dem Ego mitteilt, dass man gut für sich selbst sorgt, es an nichts mangelt, alles ausreichend da ist und man dafür auch selbst die Verantwortung übernimmt.

Dieses beruhigende innere Gespräch verspricht Sicherheit und Geborgenheit, die das Ego zum Öffnen benötigt; das Ego braucht keine Sorge mehr haben, weil es weiß, dass von nun an das Herz, das wahre Selbst, Verantwortung für dieses Thema übernimmt.

Auf Basis dieser *herzlichen* Eigenverantwortung ist nach und nach das Abgeben des Steuerrades vom Ego ans Herz in allen Themenbelangen möglich.

Das Ego ist ein Teil von uns und darf, wie auch das innere Kind, als eigenständiger Teil akzeptiert und wahrgenommen werden. Die Akzeptanz und die bewusste Integration des Egos in uns selbst fördern die Eigenentwicklung und sind weitere Puzzlesteine im Kennenlernen und in der Bewusstwerdung all unserer Ebenen. Zudem verbessert es das Erkennen der inneren Stimmen. Die Unterscheidung zwischen der Stimme des Egos und der Stimme des Herzens fällt zusehends leichter.

Regelmäßiges beständiges Hineinhören in sich selbst und das sich Auseinandersetzen mit seinen unterschiedlichen Anteilen (Ego und inneres Kind) sind der Schlüssel für ein ausgewogenes, souveränes und freudvolles Charisma. Übung macht den Meister.

Herzenswünsche und Sehnsüchte

Zuerst möchte ich den Unterschied von *Herzenszielen* und *Herzenswünschen* erläutern:

Herzensziele sind Seelenziele. Ziele, die sich die Seele für dieses Erdenleben vorgenommen hat, eingeplant hat. Diese Seelenziele sind tief im Herzen verankert und untrennbar mit uns selbst verbunden.

Zum Beispiel kann ein Ziel ein bestimmter Beruf sein, diverse prägende Erfahrungen oder spezielle Erlebnisse (durchaus wahrscheinlich, dass unser Kopf mit so manchen Zielen nicht „einverstanden“ ist). Viele Ziele erreichen wir unbewusst, weil sie einfach geschehen, wie beispielsweise gewisse Erfahrungen, die wir sammeln. Manche anderen Ziele hingegen erreichen unser Bewusstsein. Ist die Ausübung des Berufes (=Seelenziel) vielleicht nicht so leicht möglich oder gar mit Schwierigkeiten verknüpft, kann dadurch sehr leicht ein Herzenswunsch werden. Der Beruf ist folglich nicht mehr ausschließlich ein Herzensziel, sondern unbewusst auch zu einem Herzenswunsch geworden. Man „wünscht“ sich die Ausübung dieses Berufes.

Doch warum sollte man sich von Herzenswünschen in Liebe verabschieden?

Weil auch Wünsche das wahre Selbst überlagern. Ist ein Herzenswunsch mit dem Herzensziel gleich, so befreit man sich lediglich vom Wunsch, das Ziel jedoch bleibt!

Ist der Herzenswunsch nicht mit seinen ureigenen Herzenszielen ident, ist er ja schon von Grund auf nicht passend!

Solche Herzenswünsche sind dann vielleicht von den Eltern oder von der Gesellschaft übernommen worden oder aus übernommenen Glaubenssätzen entstanden.

Grundsätzlich gilt: Man kann nichts verlieren, was entsprechend seinem ureigenen Lebensplan wahrhaftig und in Liebe zu einem gehört. Egal, ob es sich um Menschen (z.B.: Herzenswunsch, dass der Wunschpartner auch so empfindet, wie man selbst; Herzenswunsch, nicht mehr alleine zu sein; Herzenswunsch, dass das eigene Kind diesen